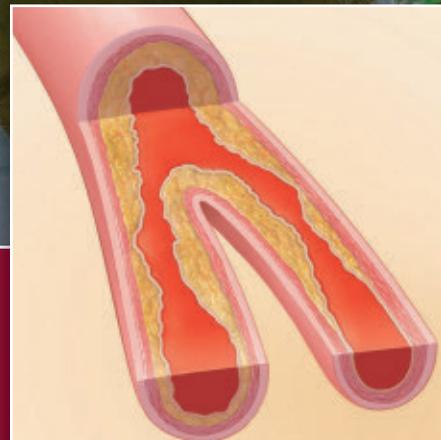


# VIVIR CON ANGINA



Cómo manejar el dolor  
en el pecho



# ¿Qué es la angina?

La angina (también llamada angina de pecho) es una sensación de dolor o molestia en el pecho o en las zonas cercanas. Es un síntoma de enfermedad cardíaca (**enfermedad de las arterias coronarias**). La angina no es un ataque al corazón. Es, más bien, una señal de que está en riesgo de tener un ataque al corazón. La buena noticia es que puede tomar medidas para aliviar su síntomas, reducir su riesgo y vivir una vida activa.

## Cómo se siente la angina

La angina suele describirse como “dolor de pecho”, pero no es siempre dolorosa. Ni siquiera se siente siempre en el pecho. La angina puede causar dolor, pesadez, tensión, presión, quemazón o molestias. Estos síntomas se pueden sentir en el pecho, la espalda, el cuello, la garganta o la mandíbula. También se pueden sentir en los brazos, los codos, las muñecas o los hombros. Otros síntomas podrían incluir cansancio, náuseas, sudoración, dificultad para respirar, aturdimiento y un ritmo cardíaco irregular o rápido. En algunos casos, especialmente en las mujeres y las personas con diabetes, es posible que no haya síntomas evidentes.



**Llame a su proveedor de atención médica de inmediato** si su angina empieza a presentarse con más frecuencia, dura más tiempo o causa más molestias.

## Tipos de angina

Hay varios tipos de angina. Los dos tipos más comunes son:

- **La angina estable.** Este tipo se produce en momentos predecibles, como cuando está haciendo algo activo, por ejemplo, subiendo las escaleras. También pueden provocarla el enojo o el estrés. No se produce mientras está descansando. De hecho, el descanso alivia los síntomas en unos pocos minutos.
- **La angina inestable.** Este tipo no es predecible. Puede ocurrir durante el descanso. Un ataque de este tipo de angina dura más que el de la angina estable. La angina inestable es una señal de que probablemente ocurra un ataque al corazón en un futuro próximo.

Los síntomas de la angina varían de una persona a otra. Las mujeres y los hombres a menudo tienen síntomas diferentes. Sin embargo, lo más probable es que sus propios síntomas sean los mismos de un ataque al siguiente.



## Colabore con su equipo de atención médica

Colabore estrechamente con sus proveedores de atención médica. Ellos le ayudarán a aprender cómo aliviar sus síntomas de angina. También puede reducir su riesgo de tener un ataque al corazón. Este equipo puede incluir, por ejemplo:

- **Su médico de atención primaria**, quien supervisa su cuidado.
- **Un cardiólogo**, que es un especialista del corazón. Este profesional también lleva a cabo pruebas del funcionamiento del corazón y realiza procedimientos.
- **Otros especialistas médicos**, tales como una enfermera cardíaca, una enfermera registrada, un cirujano cardíaco o un especialista en diabetes.
- **Especialistas en estilo de vida**, como un dietista certificado, un especialista en ejercicio y otros proveedores de atención médica. Es posible que trabaje con estos profesionales en un programa de rehabilitación cardíaca.

## Su papel

Usted juega el papel más importante en su plan de tratamiento para la angina. Tendrá ayuda a lo largo del camino, pero es su responsabilidad:

- Entender su plan de medicamentos y tomarlos según las indicaciones.
- Hacer todas las preguntas que tenga para obtener las respuestas que necesita.
- Pedir ayuda y apoyo para hacer cambios y adoptar nuevos hábitos.
- Participar en las decisiones que se tomen sobre su tratamiento.

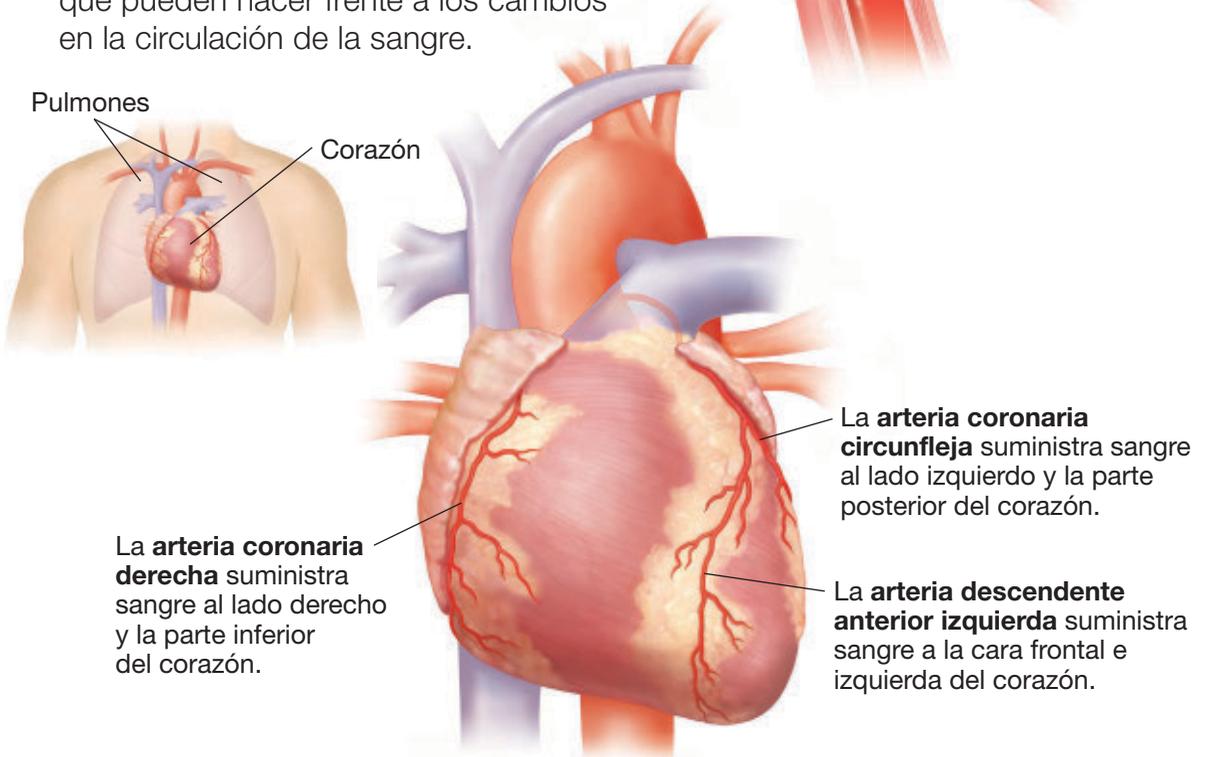
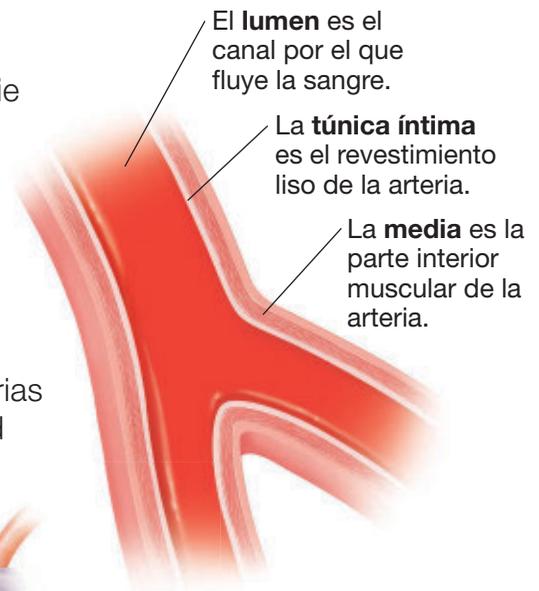


# La angina y su corazón

El corazón es un músculo que bombea sangre a todo el cuerpo. Al igual que otros músculos, necesita un suministro constante de oxígeno para funcionar. La sangre lleva oxígeno al corazón y el resto del cuerpo a través de vasos sanguíneos llamados **arterias**. En el corazón, las **arterias coronarias** suministran sangre y oxígeno al músculo cardíaco. Si el músculo no recibe oxígeno suficiente, pueden surgir los síntomas de la angina. Si no se trata, la falta de oxígeno al músculo del corazón puede causar un **ataque al corazón**.

## Arterias coronarias saludables

Las arterias coronarias envuelven la superficie del corazón. Su función es hacer que el músculo cardíaco reciba sangre rica en oxígeno. La cantidad de oxígeno que el músculo cardíaco necesita depende del esfuerzo que esté haciendo. Por ejemplo, el ejercicio físico hace que el corazón lata más rápido, y con más fuerza. Eso aumenta la necesidad de oxígeno del músculo. Las arterias saludables pueden satisfacer esta necesidad fácilmente. Tienen paredes flexibles y lisas que pueden hacer frente a los cambios en la circulación de la sangre.



## Enfermedad de las arterias coronarias y la angina de pecho

La enfermedad de las arterias coronarias (EAC) comienza cuando el revestimiento interno de una arteria coronaria se daña por cosas tales como fumar, tener presión arterial alta o tener niveles de colesterol poco saludables. (Por eso se los llama factores de riesgo). Entonces, la **placa** (un material graso compuesto de colesterol y otras partículas) se acumula dentro de la pared de las arterias. La acumulación de placa se llama **aterosclerosis**. Esto estrecha el espacio interior de la arteria. También hace que las paredes arteriales sean menos flexibles. En momentos en que el corazón necesita más oxígeno, la arteria no puede hacer pasar la cantidad necesaria de sangre para satisfacer la necesidad. Eso puede ocasionar la angina.

### Se forma placa.

La placa puede formarse en una pared arterial dañada.

### La arteria se estrecha.

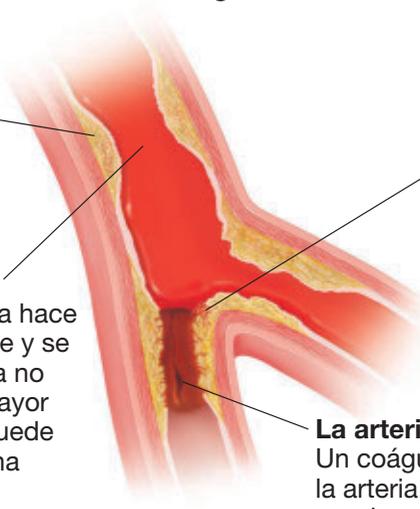
La acumulación de placa hace que la arteria se estreche y se endurezca. Así, la arteria no puede responder a la mayor necesidad de sangre. Puede sentir síntomas de angina durante la actividad.

### La placa se rompe.

La placa puede desprenderse. Esto puede hacer que la sangre se coagule alrededor de ella.

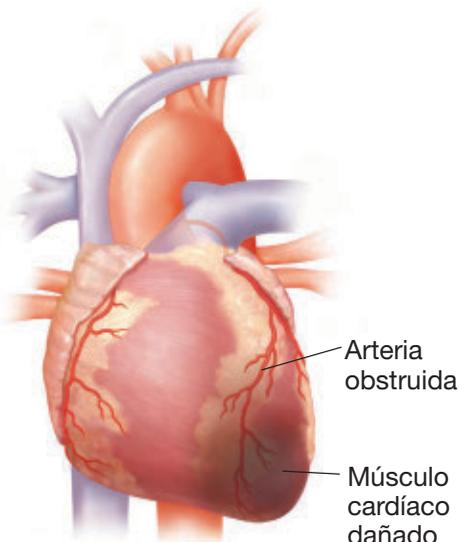
### La arteria está obstruida.

Un coágulo sanguíneo puede obstruir la arteria. La sangre no puede fluir. Se puede producir un ataque al corazón.



## Ataque al corazón

La angina es un signo de advertencia de que hay enfermedad de las arterias coronarias y de que podría ocurrir un ataque al corazón (infarto de miocardio). Con la angina de pecho, el corazón no ha sufrido ningún daño permanente. Pero si una arteria coronaria presenta obstrucción severa por la placa o un coágulo sanguíneo, entonces puede producirse un ataque al corazón. Cuando esto sucede, la parte del músculo cardíaco alimentado por esa arteria obstruida se queda sin oxígeno. Esa parte del músculo cardíaco queda dañada de manera permanente. Aunque muchas personas sobreviven, los ataques al corazón pueden ser mortales.



# Su evaluación

**Para evaluar la angina, un proveedor de atención médica le preguntará acerca de sus síntomas y le hará un examen. También es posible que le hagan algunas pruebas de diagnóstico. Estas pueden mostrar si hay un daño en el músculo cardíaco y cómo responde su corazón al estrés. Las pruebas también pueden mostrar la ubicación de las arterias estrechadas.**

## Historia clínica y examen físico

- **Historia clínica.** Le preguntarán acerca de sus antecedentes médicos y los de su familia. Su proveedor de atención médica le preguntará sobre sus síntomas de angina y cuándo se presentan. No olvide mencionar los medicamentos, las hierbas medicinales y los suplementos que toma.
- **Examen físico.** Le revisarán la presión arterial. Su médico también va a escuchar los latidos de su corazón y comprobar qué tan bien fluye la sangre a través de las arterias.
- **Análisis de sangre.** Su proveedor de atención médica le pedirá realizarse análisis de sangre para determinar el nivel de lípidos, como el colesterol y los triglicéridos. Este profesional también puede pedirle análisis que muestran el control de la diabetes y otros factores que afectan al corazón.



## Electrocardiograma

Un electrocardiograma (ECG o EKG) mide los patrones eléctricos del corazón. Para esta prueba, le colocarán conductores (cables) en los brazos, las piernas y el pecho. Estos conductores van conectados a una máquina que muestra los patrones eléctricos en una pantalla.

- Un **ECG en reposo** se hace mientras usted está sentado o acostado. Puede mostrar si el corazón ya ha sufrido daños por un ataque al corazón.
- Un **ECG de esfuerzo** se realiza mientras usted hace ejercicio en una cinta rodante o bicicleta estacionaria. Muestra cómo su corazón responde a la actividad. Tenga en cuenta que puede sentir síntomas de angina durante esta prueba.

## Pruebas de diagnóstico por imágenes en condiciones de esfuerzo

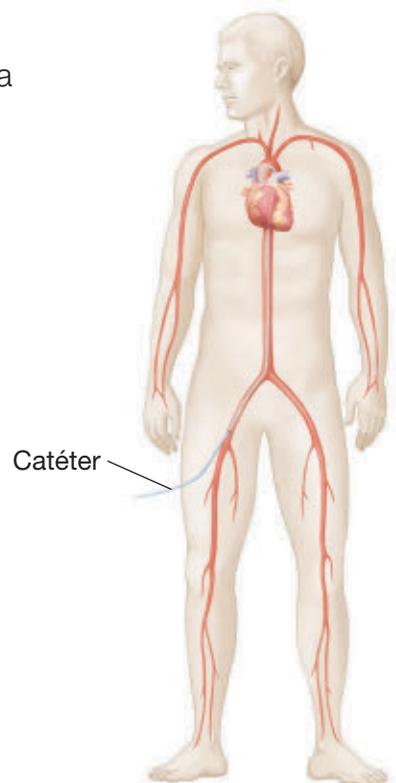
Estas pruebas muestran cómo funcionan su corazón y sus arterias durante la actividad u otro tipo de tensión. Para prepararse, puede que deba hacer ejercicio sobre una cinta rodante para aumentar su ritmo cardíaco. En algunos casos, en lugar del ejercicio, se emplean medicamentos para aumentar la frecuencia cardíaca.

- Un **ecocardiograma de esfuerzo** utiliza ondas sonoras para mostrar la estructura y el movimiento del corazón.
- Con **imágenes nucleares**, una pequeña cantidad de material débilmente radiactivo se inyecta en una vena. El corazón absorbe este material. Se utiliza una cámara de exploración para tomar imágenes del corazón.



## Cateterización cardíaca (angiografía)

Esta prueba puede determinar con precisión dónde las arterias coronarias se estrechan, tienen daños u obstrucciones. Para este procedimiento, se inserta un **catéter** (tubo delgado y flexible) en una arteria de la ingle o del brazo. Luego, se mueve el catéter por las arterias coronarias. Se inyecta líquido de contraste en las arterias para que se vean mejor en las radiografías. A continuación, se toman radiografías especiales (**angiografías**). Los niveles de presión y de oxígeno en las arterias también se pueden medir a través del catéter.



## Angiografía por tomografía computarizada

Esta prueba utiliza una prueba llamada TC (tomografía computarizada) para proporcionar imágenes detalladas del corazón y las arterias coronarias. En primer lugar, se envía líquido de contraste a su cuerpo a través de una vía intravenosa. Luego, se utiliza un escáner de tomografía computarizada para tomar imágenes del corazón. No se necesita ningún catéter.

# Elaboración de un plan de tratamiento

**Según los resultados del examen, usted y su proveedor de atención médica analizarán las mejores opciones de tratamiento para su caso. Pueden incluirse medicamentos, procedimientos especiales y cambios de estilo de vida. Debe entender lo que los tratamientos pueden o no hacer por usted. Asegúrese de hacerle todas las preguntas que pueda tener.**

## Sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca

Los **factores de riesgo** son problemas de salud y factores de estilo de vida que aumentan las probabilidades de que una persona desarrolle una enfermedad cardíaca. Los factores de riesgo para las enfermedades cardíacas tienen una cosa en común: generan daño en las paredes arteriales. Esto produce la acumulación de placa y la enfermedad de las arterias coronarias. Algunos factores de riesgo también provocan un esfuerzo adicional sobre el corazón. Los más comunes son los siguientes:

- Fumar y otras formas de consumo de tabaco
- Niveles de colesterol poco saludables
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Diabetes
- Tener sobrepeso u obesidad
- Falta de actividad física
- Otros factores que no puede controlar (como antecedentes familiares de enfermedades cardíacas, su edad, su sexo o su origen étnico)

## Su plan de tratamiento

El plan de tratamiento creado por usted y su proveedor de atención médica puede incluir:

- **Medicamentos.** Estos pueden aliviar o prevenir los ataques de angina. También pueden ayudar a controlar sus factores de riesgo.
- **Procedimientos de intervención.** Algunos procedimientos se pueden utilizar para abrir arterias estrechadas u obstruidas. Puede hacerse una cirugía para que la sangre fluya por otra vía y evite el lugar donde está la obstrucción.
- **Cambios en el estilo de vida.** Los cambios en la alimentación, el ejercicio y otros factores de estilo de vida pueden ayudar a que se sienta mejor. También pueden reducir su riesgo de tener un ataque al corazón.



# Los medicamentos pueden ayudar



**Los medicamentos son una de las mejores herramientas que usted y sus proveedores tienen para ayudar a controlar la angina y prevenir ataques al corazón. Es probable que tome más de un medicamento. Es necesario que entienda su plan de medicamentos y se asegure de poder seguirlo.**

## Medicamentos para aliviar y prevenir la angina

Puede que le receten **nitroglicerina de acción rápida** para que tome solo durante un ataque de angina. (Lea más sobre esto en la página 10). También es posible que tome uno o más de estos medicamentos todos los días para ayudarle a prevenir los ataques de angina:

- Nitroglicerina de acción prolongada (nitratos)
- Ranolazina
- Betabloqueadores
- Bloqueadores de los canales de calcio

## Medicamentos para problemas relacionados

Es posible que tome otros medicamentos para el corazón o para otros problemas que pueden afectar la salud de su corazón. Estos incluyen medicamentos para:

- Prevenir los coágulos de sangre.
- Mejorar los niveles de colesterol.
- Bajar la presión arterial.
- Controlar la diabetes.

## Su plan de medicamentos

Para su salud, es esencial que tome los medicamentos a tiempo y siguiendo las indicaciones. Su equipo de atención médica le ayudará a obtener información acerca de los medicamentos que toma. Si no entiende algo acerca de su plan de medicamentos o tiene alguna inquietud, hable con su proveedor de atención médica o su farmacéutico. No deje que la confusión, el costo o el miedo le impidan tener una mejor salud. Asegúrese de:

- Hablar con su proveedor de atención médica o farmacéutico si cree que no puede pagar sus medicamentos. Generalmente existen maneras de ayudarle. No tome una dosis más pequeña de la que le hayan recetado para ahorrar dinero.
- Avisar a su proveedor o farmacéutico si tiene efectos secundarios que le molestan.
- Nunca deje de tomar un medicamento sin hablar primero con su proveedor de atención médica. Esto podría ser malo para su corazón.
- Comprenda los riesgos para su salud de no tomar sus medicamentos según las indicaciones.
- Pida ayuda y sugerencias si no puede acordarse de tomar sus medicamentos o si tiene algún problema para tomarlos.

# Cómo detener un ataque de angina

**La nitroglicerina de acción rápida puede, por lo general, detener un ataque de angina. Lleve este medicamento con usted en todo momento. Si la nitroglicerina no alivia sus síntomas, busque ayuda médica de inmediato.**

## Cómo usar la nitroglicerina

La nitroglicerina de acción rápida viene en forma de tabletas o espray. Una dosis es 1 tableta o 1 pulverización. Para usar la nitroglicerina de acción rápida:

- Deje de hacer lo que esté haciendo y siéntese. El medicamento puede causarle mareos.
- Colóquese 1 tableta debajo de la lengua o pulverice una vez debajo de su lengua. Deje que la tableta se disuelva por completo.  
**No la trague.** Si la traga, no funcionará.
- Espere 5 minutos. Si la angina desaparece, descanse unos momentos y siga con su rutina normal.
- Si la angina dura más de 5 minutos o empeora, **LLAME al 911 de inmediato.** No se demore. Quizás esté teniendo un ataque al corazón.
- Después de llamar al 911, tome una segunda dosis de nitroglicerina. Si la angina tampoco desaparece, tome una tercera dosis. Puede tomar hasta 3 dosis en un plazo de 15 minutos. Permanezca en el teléfono con el 911 para obtener más instrucciones.



## Cómo guardar su nitroglicerina

Para asegurarse de que su medicamento funcione cuando lo necesite:

- Lleve unas cuantas dosis con usted en todo momento. Guarde el resto en un lugar seco y oscuro.
- De vez en cuando, revise las fechas de vencimiento que figuran en el envase de sus medicamentos.  
Vuelva a surtir sus recetas y deseche todos los medicamentos que estén vencidos.
- Deseche la nitroglicerina 6 meses después de haber abierto el envase, haya o no alcanzado su fecha de vencimiento

## ¿Es esto un ataque al corazón?

Los síntomas de un ataque al corazón incluyen:

- Síntomas de angina que duran más de unos pocos minutos, o que se van y vuelven.
- Síntomas de angina que no desaparecen al descansar o al tomar los medicamentos.
- Falta de aire.
- Sudoración fría, náuseas o aturdimiento.

Si cree que puede estar teniendo un ataque al corazón, **LLAME AL 911.**

No se demore en pedir ayuda.

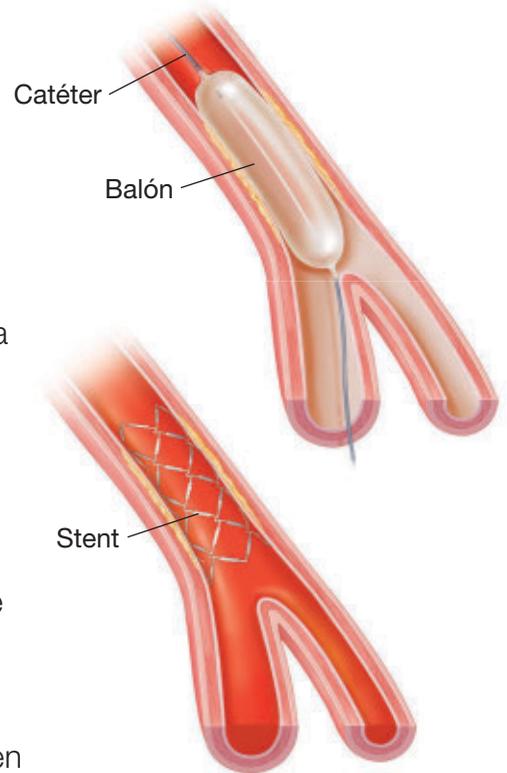
# Procedimientos para mejorar el flujo sanguíneo

Los medicamentos y los cambios en el estilo de vida pueden no ser suficientes para aliviar su angina. Si es así, su proveedor de atención médica puede sugerir un procedimiento para aumentar el suministro de sangre al corazón. Asegúrese de analizar los riesgos y beneficios de los procedimientos con su proveedor de atención médica.

## Procedimientos no quirúrgicos

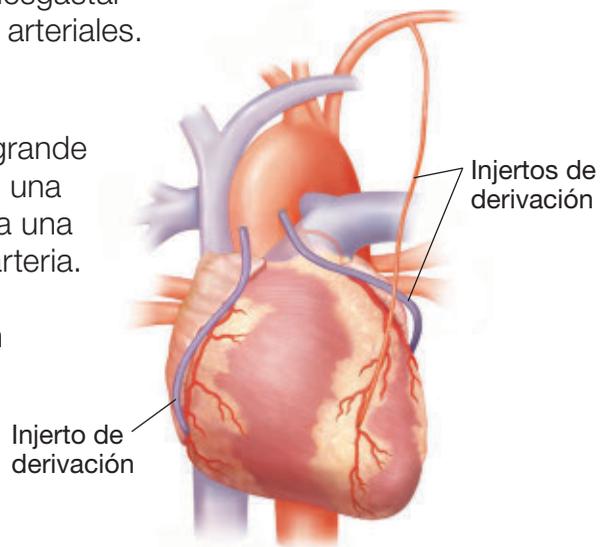
Estos procedimientos se realizan mediante la cateterización cardíaca (consulte la página 7). Se inserta un catéter en la ingle o en el brazo y se guía hacia una de las arterias coronarias. Luego, se realiza uno o más de los siguientes procedimientos:

- **Angioplastia.** Se utiliza el catéter para insertar un balón especial en la arteria. Ese balón se infla y desinfla varias veces para abrir la arteria. A menudo, después de eso, se coloca un stent.
- **Colocación de stent.** Un tubo de malla de alambre (stent) se inserta en la arteria para mantenerla abierta. Este dispositivo se deja en la arteria de forma permanente. El stent puede liberar un medicamento que ayuda a evitar que se forme tejido cicatricial. Esto puede impedir la formación de una nueva obstrucción en el mismo lugar (llamada **restenosis**).
- **Aterectomía.** A través del catéter, se introducen instrumentos especiales para cortar y desgastar la placa, y desprenderla de las paredes arteriales.



## Cirugía de derivación

Cuando una obstrucción es demasiado grande o grave para abrirla, puede ser necesaria una cirugía de derivación. Una derivación crea una nueva vía que evita la obstrucción en la arteria. Esto permite aumentar el flujo sanguíneo en las zonas del corazón que no estaban recibiendo sangre suficiente. Para esta cirugía, se utiliza un vaso sanguíneo de la pierna, el brazo o el pecho para realizar cada derivación.



# Cambios de vida

**Los cambios de estilo de vida pueden reducir su riesgo de tener un ataque al corazón y también pueden hacer que los ataques de angina sean menos frecuentes y graves. Esto puede ayudarle a sentirse más saludable, con más energía y mayor control de su situación.**

## Ejercite su corazón

El ejercicio aeróbico es todo ejercicio que hace que su corazón lata más rápido dentro de valores seguros. Esto ayuda a fortalecer el músculo cardíaco. El ejercicio aeróbico también puede ayudar a reducir los niveles de colesterol, manejar el peso, mejorar el estado de ánimo y controlar la diabetes. Para comenzar:



- **Consulte a su proveedor de atención médica.** Analice con el profesional cómo preparar un programa seguro y eficaz.
- **Elija actividades que disfruta hacer.** Pruebe caminar, nadar, andar en bicicleta o una clase de gimnasia.
- **Empiece despacio y vaya exigiéndose más poco a poco.** Si recién comienza a hacer ejercicios, empiece con 5 a 10 minutos por vez, 3 veces a la semana. Vaya aumentando el tiempo de ejercicio hasta alcanzar 40 minutos de ejercicio de 3 a 4 veces por semana.
- **Esté preparado por si tiene un ataque de angina.** Lleve nitroglicerina cuando hace ejercicio. Si siente los síntomas de angina durante el ejercicio, deje de hacerlo inmediatamente y tome la nitroglicerina. Llame a su médico si los síntomas de angina no desaparecen.

## Si usa tabaco, ¡déjelo!

Dejar de fumar o de usar otras formas de consumo de tabaco puede ayudar a evitar que empeore la enfermedad arterial coronaria. Para comenzar:

- **Obtenga ayuda médica.** Pida consejo a su médico sobre programas y ayudas para dejar de fumar.
- **Obtenga apoyo.** Únase a un grupo de apoyo. Pida ayuda a sus familiares y amigos.
- **Retire la tentación.** Evite los lugares y situaciones en las que probablemente querrá usar tabaco.
- **No se dé por vencido.** A menudo, se necesitan varios intentos para dejar el tabaco definitivamente. Si recae, vuelva a intentarlo.





## Coma de manera saludable para su corazón

Una dieta saludable para el corazón puede mejorar sus niveles de colesterol y su presión arterial. También puede ayudarle a perder peso y manejar su diabetes. Para seguir una dieta saludable para el corazón, tenga en cuenta los siguientes consejos:

- **Coma más frutas, vegetales, granos integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.** Contienen nutrientes que son mejores para su corazón y su salud en general.
- **Elija fuentes más saludables de grasa.** Por ejemplo, grasas no saturadas (nueces, semillas, aceites vegetales, pescado). Limite las grasas saturadas (carnes rojas, mantequilla, leche entera). Evite las grasas trans (comida rápida, productos de pastelería, alimentos fritos).
- **Reduzca el consumo de sal (sodio).** Demasiada sal puede elevar la presión arterial en algunas personas.
- **Limite los azúcares agregados.** Se encuentran en muchas bebidas endulzadas (gaseosas, jugos, bebidas deportivas), caramelos y postres. Pueden hacerle aumentar de peso y contribuyen a la enfermedad cardíaca.
- **Coma cantidades más pequeñas.** Controlar el tamaño de las porciones puede ayudarle a alcanzar o mantener un peso saludable.



## Maneje su respuesta al estrés

El estrés puede ser algo inevitable. El exceso de estrés puede hacer que la angina aparezca con más frecuencia y puede aumentar el riesgo de ataque al corazón. Esto es especialmente cierto si es propenso a estallidos de ira. Para manejar el estrés:

- **Aprenda técnicas para enfrentar situaciones complicadas.** Usted puede aprender maneras de controlar su respuesta al estrés. Por ejemplo, respiración profunda, visualización, yoga, meditación y relajación. Tome una clase para aprender a manejar el estrés o la ira. También puede probar con un CD o un video en línea.
- **Evite las situaciones que le causan estrés.** Piense en sus hábitos diarios. ¿A qué situaciones estresantes se enfrenta con frecuencia? ¿Qué puede hacer al respecto? ¿Puede hacer cambios en el trabajo o en el hogar que le ayuden a evitar el estrés? Ahora puede ser el momento adecuado para hacer estos cambios.

# Cómo mejorar la salud de su corazón

**¿Qué factores de riesgo de la enfermedad cardíaca se aplican a usted? Para cada uno, sepa cuál es su situación. Hable con su proveedor de atención médica acerca de las metas que le ayudarán a ser más saludable. Luego analice con el profesional los pasos que le ayudarán a alcanzar estas metas.**

## Factores de riesgo

- Fuma.** Si fuma o consume otras formas de tabaco, déjelo.
- Niveles de colesterol poco saludables.** Si tiene niveles de colesterol poco saludables, hay más probabilidades de que se forme placa en sus arterias. Usted y su proveedor de atención médica pueden analizar juntos cuáles son los niveles de colesterol adecuados para usted. Esto dependerá de su edad, sus antecedentes familiares y si tiene otros factores de riesgo para enfermedad cardíaca.
- Presión arterial alta.** Su proveedor de atención médica analizará con usted los valores de presión arterial que debería tener. Por lo general, la presión arterial debería ser menor que 120/80 mmHg. Una presión arterial de 140/90 mmHg se considera hipertensión.
- Falta de actividad física.** Póngase como meta hacer al menos 40 minutos de actividad física enérgica entre 3 y 4 días a la semana.
- Dieta poco saludable.** Reduzca la cantidad que come de grasas saturadas, grasas trans, sal y azúcares agregados. Elija frutas, vegetales, granos integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa con más frecuencia.
- Exceso de peso:** Reduzca su peso en un 5% a 10%.
- Diabetes:** Mantenga su A1C en 7% o menos.

## Dé los primeros pasos

Hacer cambios en el estilo de vida puede parecer abrumador. No intente hacer todos los cambios a la vez. Pruebe estos consejos para hacer cambios:

- **Haga un plan.** Elija un cambio para hacer primero. ¿Qué es más importante? ¿Qué puede hacer? Establezca metas que pueda cumplir y sea realista.
- **Comience despacio.** Intentar hacer demasiado a la vez aumenta las probabilidades de fracasar. Ir de a poco le puede ayudar a cumplir con el programa.
- **Pida apoyo.** Explique a sus familiares y amigos por qué está haciendo estos cambios. Explíqueles cómo pueden ayudarlo.
- **Celebre sus logros.** Cada día, trate de hacer algo que disfrute. ¡Está bien que presuma de su progreso!

# Cómo vivir bien

**Dejar los viejos hábitos puede ser difícil. Y puede ser aterrador escuchar que tiene una enfermedad cardíaca. A medida que comience a trabajar para ser más saludable, sea paciente consigo mismo. También busque a otros que lo ayuden con los cambios que necesita hacer.**

## Trabaje para sentirse mejor

Si tiene problemas de salud, es natural sentirse enojado, triste, asustado o frustrado. Pero no deje que estos sentimientos dominen su vida. Así como cuida de su cuerpo, cuide de su salud emocional. Recuerde:

- Tómese tiempo para usted. Haga cosas que le gustan. Mire una película o escuche música. Vaya a un parque o visite un jardín.
- Pase tiempo con amigos.
- Siga su programa de tratamiento. Ello puede ayudarlo a sentirse más en control.
- Dígale a su proveedor de atención médica si tiene algún síntoma de depresión. Por ejemplo, si tiene sentimientos de desesperanza o problemas para comer, dormir o realizar actividades cotidianas. La depresión puede tratarse. Por eso, si se siente triste o deprimido, pida ayuda a su proveedor de atención médica.



## Dónde puede obtener apoyo

Los grupos de apoyo pueden conectarlo con las personas que tienen experiencia personal en lo que está pasando. Para encontrar apoyo, póngase en contacto con los grupos que figuran en el reverso de este folleto. Llame o use la Internet para encontrar un hospital local, centro comunitario o centro para personas mayores. Es posible que desee probar:

- Un grupo de apoyo para personas con enfermedad cardíaca.
- Un grupo de apoyo para dejar de fumar.
- Un grupo de apoyo para la diabetes.
- Otros grupos de apoyo que respondan a sus necesidades.



## Obtenga más información

Aprenda más sobre la angina, cómo controlarla y tratarla para tomar el control de su salud. Para saber más, póngase en contacto con las organizaciones que se enumeran a continuación.

### Recursos

#### **American Heart Association**

[heart.org](http://heart.org)

800-242-8721

#### **National Heart, Lung, and Blood Institute (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)**

[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

301-592-8573

#### **American Diabetes Association (Asociación Americana de la Diabetes)**

[www.diabetes.org/es](http://www.diabetes.org/es)

800-342-2383

## LIVING WITH ANGINA

Este folleto no pretende sustituir la atención médica profesional. Solo su médico puede diagnosticar y tratar un problema médico. ©2014, 2015, 2017, 2018 Krames, LLC. [www.kramesstore.com](http://www.kramesstore.com) 800.333.3032 Todos los derechos reservados. Made in the USA.

